

**Program Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Wybranym Chorobom  
Społecznym dla Gminy Miasta Gdańsk**

**Program zdrowotny przygotowujący ciężarną  
i ojca dziecka do aktywnego porodu**

**Okres realizacji programu 2014 – 2016**

**Autor programu:**

**Gmina Miasto Gdańsk**

## **1. Opis problemu zdrowotnego**

### **1.1. Problem zdrowotny**

Aby poród stał się doświadczeniem pozytywnym, warto się do niego przygotować. Wskazane jest zahartować ciało, wzmocnić ducha, zdobyć pewne umiejętności, wybrać osobę towarzyszącą i spakować się do szpitala w odpowiedni sposób. Właściwe przygotowanie zapewni ciężarnej i dziecku nie tylko bezpieczeństwo, ale też komfort i radość. Nastawienie kobiety ciężarnej do porodu jest niezwykle ważnym czynnikiem i ma realny wpływ na wiele jego aspektów, takich jak czas trwania porodu, tempo, odczuwanie bólu, konieczność zastosowania interwencji medycznych. Dlatego warto przygotować też umysł. Warto pójść do szkoły rodzenia, by temu, co czeka kobietę ciężarną, nadać bardziej konkretny kształt, aby wiedziała, czego spodziewać się w czasie porodu, umiała radzić sobie ze skurczami i oddechem oraz uwierzyła we własne siły.

### **1.2. Epidemiologia**

W 2012 roku w Gdańsku urodziło się 4512 osób (dane GUS stan na 2012r.) w związku z powyższym odnotowuje się około 4600 porodów.

### **1.3. Populacja podlegająca jednostce samorządu terytorialnego i populacja kwalifikująca się do włączenia do programu**

460.427 osób – populacja podlegająca jednostce samorządu terytorialnego, z tego 1 % jest kobiet ciężarnych.

### **1.4. Obecne postępowanie w omawianym problemie zdrowotnym ze szczególnym uwzględnieniem gwarantowanych świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych**

Świadczenia edukacyjne dla kobiet ciężarnych finansowane przez NFZ obecnie udzielane są w ramach:

- Edukacji przedporodowej od 21 do 31 tygodnia ciąży 1 raz w tygodniu, od 32 tygodnia ciąży - do rozwiązania 2 razy w tygodniu w ramach działalności Położnej Środowiskowej POZ

### **1.5. Uzasadnienie potrzeby wdrożenia programu**

- Szczęśliwe odbycie porodu dla dziecka i matki
- Zapobieganie ewentualnym powikłaniom wynikających z nieumiejętnego uczestnictwa w przebiegu akcji porodowej
- Przygotowania do opieki i pielęgnacji noworodka
- Umiejętne postępowanie w położeniu

## **2. Cele programu**

### **2.1. Cel główny**

Celem głównym jest edukacja przed i około porodowa po włączeniu do programu jak największej populacji kobiet w ciąży fizjologicznej po 26 tygodniu ciąży mieszkających w Gdańsku, ze skierowaniem od Lekarza Ginekologa lub Lekarza POZ z informacją o braku przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach i ćwiczeniach w szkole rodzenia. Do szkoły rodzenia uczęszczają również ojcowie dzieci.

### **2.2. Cele szczegółowe:**

- Szerokie rozpropagowanie akcji prozdrowotnej
- Zredukowanie ilości kobiet ciężarnych nie przygotowanych fizycznie i psychicznie do porodu i opieki nad małym nowonarodzonym dzieckiem
- Ułatwienie dostępności do szkoły rodzenia, w ramach której ciężarna ma możliwość zapoznania się z przebiegiem ciąży, pielęgnacją noworodka, pielęgnacją pępka, przebiegiem I, II i III okresu porodu; karmieniem piersią, położeniem, badaniami i odżywianiem w czasie ciąży i po porodzie.
- Zwiększenie świadomości w zakresie aktywnego i umiejętnego uczestnictwa w akcji porodowej
- Zmiana nastawienia do bólu porodowego i samego porodu
- Wyuczenie umiejętności samodzielnego kontrolowania przebiegu porodu
- Wyuczenie ojców dzieci zasad aktywnego udziału w porodzie, położeniu i opiece nad noworodkiem

### **2.3. Oczekiwane efekty:**

- Zainteresowanie programem populacji kobiet ciężarnych mieszkanek Gdańska
- Znaczne pogłębienie wiedzy rodziców z zakresu przygotowania do porodu, przebiegu porodu, pielęgnacji noworodka i postępowania w położeniu
- Wypracowanie pozytywnej postawy do bólu porodowego
- Umiejętność wczesnego rozpoznania symptomów rozpoczynającego się porodu
- Znaczny wzrost świadomości w zakresie aktywnego uczestnictwa w akcji porodowej

### **2.4. Mierniki efektywności odpowiadające celom programu:**

- Wielkość populacji włączona do programu
- Wielkość populacji czynnie uczestnicząca w programie i deklarująca posiadanie niezbędnej wiedzy oraz umiejętności z zakresu akcji porodowej, pielęgnacji nowonarodzonego dziecka, odżywiania i położenia, a także gotowość do odbycia aktywnego porodu

## **3. Adresaci programu ( populacja programu )**

Programem zostanie objęta populacja około 150 osób w tym około 625 kobiet w ciąży fizjologicznej po 26 tygodniu ciąży mieszkających w Gdańsku i około 625 ojców dzieci, ze skierowaniem od Lekarza Ginekologa lub Lekarza POZ i stwierdzonym brakiem przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach i ćwiczeń w szkole rodzenia, którzy zadeklarują chęć uczestnictwa w programie i gotowość wzbogacenia wiedzy i umiejętności związanych z ciążą, porodem i położeniem oraz pielęgnacją noworodka.

### **3.1. Oszacowanie populacji, której włączenie do programu jest możliwe**

Populację do programu pozyskamy spośród pacjentek zadeklarowanych do Lekarza, Pielęgniarki i Położnej POZ oraz pacjentek Poradni Ginekologiczno-Położniczej.

### **3.2. Tryb zaproszenia do programu:**

- Ogłoszenie umieszczone na tablicy ogłoszeń w Przychodniach
- Ogłoszenie umieszczone na stronie internetowej Podmiotu Medycznego
- Zaproszeni ustnie przez Lekarzy, Pielęgniarki i Położne POZ oraz Lekarza Ginekologa
- Zaproszenie ustne przez Rejestratorki medyczne

## **4. Organizacja programu**

### **4.1. Części składowe, etapy i działania organizacyjne:**

- Zapoznanie pacjentki z założeniami programu

- Rejestracja pacjentki włączająca ją do programu
- Wypełnienie dokumentacji programowej
- Cykl 8 spotkań edukacyjnych i praktycznych, podczas których pacjentka i jej partner nabędą niezbędną wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu ciąży, porodu, położu i pielęgnacji noworodka

#### **4.2. Planowane interwencje:**

- Edukacja
- Profilaktyka
- Czynne uczestnictwo w zajęciach ruchowych

#### **4.3. Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników**

Do programu zostaną zakwalifikowane kobiety w ciąży fizjologicznej po 26 tygodniu ciąży, ze skierowaniem od Lekarza Ginekologa lub Lekarza POZ i stwierdzonym brakiem przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach i ćwiczeń w szkole rodzenia oraz ojcowie dzieci zamieszkujący w Gdańsku, którzy zadeklarują chęć podjęcia cyklu edukacyjno-praktycznego przygotowującego do prawidłowego przebycia ciąży i położu, aktywnego porodu oraz sprawnej opieki nad noworodkiem.

#### **4.4. Zasady udzielania świadczeń w ramach programu**

- W celu sprawnej i skutecznej realizacji zadań programowych należy zadbać o możliwie najskuteczniejsze rozpropagowanie zorganizowanej przez miasto Gdańsk akcji profilaktycznej
- Zajęcia odbywać się będą w godzinach popołudniowych, co ułatwi dotarcia kobietom ciężarnym również pracującym do szkoły rodzenia.
- Położna POZ oraz kobieta ciężarna wypełnią niezbędną dokumentację programową
- Cykl 8 spotkań edukacyjno-praktycznych prowadzonych przez Położną Specjalistkę Pielęgniarstwa Położniczego obejmuje:
  - Omówienie I, II i III okresu porodu
  - Zwiastuny zbliżającego się porodu
  - Rola i zadania ojca w czasie porodu i po porodzie
  - Ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne, naukę pozycji wertykalnej, masaż pleców rodzącej; kąpiel i pielęgnację noworodka, technikę karmienia piersią
  - Ewentualne interwencje porodowe- poród farmakologiczny, znieczulenie oraz wspomaganie porodu
  - Różnorodne emocje, zmienny nastrój, uświadomienie, że nie są odosobnione w obawach i w niepewności
  - Enema, golenie i nacięcie krocza, cel i wskazanie do ich wykonania oraz dalsze postępowanie
  - Edukacja z zakresu zalet karmienia naturalnego piersią
  - Sposoby radzenia sobie z bólem porodowym
  - Postępowanie w położu
  - Odżywianie w ciąży i po porodzie
  - Podsumowanie całego cyklu zajęć

#### **4.5. Sposób powiązania działań programu ze świadczeniami zdrowotnymi finansowanymi ze środków publicznych**

Działania związane z realizacją programu zdrowotnego finansowanego przez Urząd Miejski w Gdańsku w postaci cyklu zajęć teoretycznych i praktycznych są uzupełnieniem wizyt edukacyjnych finansowanych przez NFZ.

#### **4.6. Sposób zakończenia udziału w programie i możliwości kontynuacji otrzymywania świadczeń zdrowotnych przez uczestników programu, jeżeli istnieją wskazania**

Po zakończeniu programu uczestniczka będzie miała możliwość korzystania ze świadczeń finansowanych przez NFZ w Poradni Ginekologiczno-Położniczej w zakresie porad lekarskich bez skierowania oraz świadczeń patronażowych i innych wykonywanych przez Położną POZ po złożeniu deklaracji wyboru do danej Położnej.

### **5. Koszty**

#### **5.1. Koszty jednostkowe**

10 zł za jeden dzień uczestnictwa w szkole rodzenia dla jednej osoby, w tym:

- koszt wynagrodzenia i ZUS położnej w tym koszt prowadzenia zajęć praktycznych i wykładów 8 zł
- koszty pośrednie: media, sprząatanie, monitoring, utylizacja odpadów, telefony 1 zł
- koszty amortyzacji oraz zakup sprzętu i wyposażenia do zajęć 0,5 zł
- koszty pozostałych materiałów: środki czystości, materiały biurowe i papiernicze, druki 0,5 zł

#### **5.2. Planowane koszty całkowite**

80.000 zł

#### **5.3. Źródła finansowania**

Finansowanie przez Urząd Miejski w Gdańsku

#### **5.4. Argumenty przemawiające za tym, że wykorzystanie dostępnych zasobów jest optymalne**

Osoba, która zadeklaruje chęć uczestnictwa w programie otrzyma podstawowy i optymalny pakiet świadczeń edukacyjnych i praktycznych, mających na celu zwiększenie świadomości z zakresu korzyści z aktywnego uczestnictwa w akcji porodowej, efektywnego oddechu, łagodzenia bólu porodowego, pielęgnowania noworodka i postępowania w połogu.

### **6. Monitorowanie i ewaluacja:**

- Liczba kobiet ciężarnych z brakiem wiedzy i doświadczenia ciążowego, porodowego i pielęgnacją noworodka rozpoczynająca cykl szkoleniowy
- Liczba kobiet ciężarnych kończąca cykl programowy, które deklarują przygotowanie fizycznie i psychicznie do odbycia porodu i opieki nad małym nowonarodzonym dzieckiem

#### **6.1. Ocena zgłaszalności do programu:**

- Liczba kobiet ciężarnych rozpoczynająca cykl programowy
- Liczba kobiet ciężarnych, która zakończyła pełny cykl programu

#### **6.2. Ocena jakości i efektywności świadczeń w programie:**

- Liczba ciężarnych, które rozpoczęła cykl szkoleniowy

- Liczba kobiet ciężarnych kończących cykl programowy, które zgłaszają dobre przygotowanie i gotowość do odbycia porodu i pielęgnacji nowonarodzonego dziecka

## **7. Okres realizacji programu**

Program będzie realizowany w latach 2014-2016

## **Bibliografia:**

- Ćwiek D., Szkoła rodzenia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
- Iwanowicz-Palus G., Alternatywne metody opieki okołoporodowej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012